

Abstrakt

TRÉNINK DESETIBOJAŘE

Cíle práce: Cílem této práce bylo popsat vlastní výkonnostní vývoj, charakterizovat vlastní atletický trénink ve třech etapách tréninku a podrobněji analyzovat trénink v posledních třech ročních tréninkových cyklech. Dalším cílem bylo hodnocení posledních třech sezón, hledání příčin nevyrovnaných výsledků a odhadnutí svých dalších výkonnostních možností.

Metodika: Pro tuto práci byly použity metody deskripce, komparace a analýzy.

Výsledky: V této práci jsme zjistili, že jednotlivé tréninkové cykly se ve velké míře neliší. Výkonnost měla až do závěrečného tréninkového cyklu stoupající tendenci, nicméně nebylo doposud dosaženo výkonu podle možného výkonnostního potenciálu. Kvalitnějších a vyrovnanějších výsledků je dosahováno v individuálních startech než v desetiboji.

Klíčová slova: desetiboj, trénink, výkonnost